



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



FRAGMENT SCENARIUSZA ZAJĘĆ DO FILMU *WISIENKA NA TORCIE*

DOBRE ŁĄCZA

ZDROWE NAWYKI

Fragment scenariusza zajęć wokół filmu *Wisienka na torcie* (reż. Frits Standaert, Belgia 2019, 16 min)

Autor scenariusza:

Tomasz Kołodziejczyk

Odbiorcy:

klasy I-III

Ćwiczenie

Jednym ze sposobów dawania sobie rady z przeszkadzającymi myślami jest zamienianie ich na inne, pomagające, np.:

- „Nie dam rady robić tego przez 30 dni” można zamienić na „Mogę to zrobić tylko raz każdego dnia”.
- „Jestem na to za słaba” – „Czasami jestem silna – mogę to wykorzystać”.
- „To jest dla mnie za trudne” – „O robieniu przewrotu w przód też tak myślałem, ale w końcu go zrobiłem”.

Poproś dzieci o wspólne proponowanie zmian myśli:

- a) „jestem na to za słaba”;
- b) „nie potrafię tego zrobić”;
- c) „to jest dla mnie za trudne”;
- d) „to mi się nie uda”.

Następnie poproś, by chętne dzieci podały przykłady różnych przeszkadzających myśli, które przychodzą im do głowy, a grupę – o wspólne proponowanie różnych innych myśli, które mogą pomagać robić coś regularnie. Jeżeli nie będzie przykładów od grupy, możesz skorzystać z poniższych:

- e) „nie nadaję się do tego”;
- f) „nie zrobię tego dobrze”;
- g) „nawet nie mam co próbować”;
- h) „inni na pewno zrobią to lepiej”;
- i) „sam tego nie zrobię”.

PROGRAM „DOBRE ŁĄCZA”

Celem projektu jest wzmacnianie bezpieczeństwa dzieci w Internecie poprzez rozwijanie ich kompetencji społeczno-emocjonalnych (SEL) takich jak: samoświadomość, samokontrola, świadomość społeczna, umiejętność nawiązywania relacji i odpowiedzialne podejmowanie decyzji.

Projekt prowadzony jest dzięki wsparciu Google.org Impact Challenge: Bezpieczeństwo w sieci.



CENTRUM EDUKACJI OBYWATELSKIEJ

to największa edukacyjna organizacja pozarządowa w Polsce. Przy jej wsparciu nauczycielki i nauczyciele wprowadzają do szkoły metody nauczania i tematy, dzięki którym uczennice i uczniowie angażują się w swoją edukację i lepiej radzą sobie z wyzwaniami współczesnego świata.

www.ceo.org.pl



**CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ**